Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение

«Детский сад «Березка» общеразвивающего вида с. Русская Халань Чернянского района Белгородской области

Методическая разработка по мастер-класс

«Игры, которые лечат»

Подготовил:

Воспитатель

Лытнева М.Н.

2024г.

Слово «игра» - магическое. Оно притягивает, завораживает и увлекает в мир нового, еще не познанного ребенком окружающего пространства. Когда произносишь слова «давайте играть», сразу устанавливается тишина и на тебя устремляют взгляд пытливые, любознательные глаза. Они смотрят широко и открыто….

Совсем недавно я услышала притчу:

«Я пытался достичь сердца ребенка словами, они часто проходили мимо него не услышанными.

Я пытался достичь его сердца книгами, он бросал на меня озадаченные взгляды.

В отчаянии я отвернулся от него.

«Как я могу пройти к сердцу этого ребенка?» - воскликнул я.

Он прошептал мне на ухо: «Приди, поиграй со мной!»

Так давайте играть с детьми! В интересные, яркие, образные, познавательные, оздоравливающие и развивающие игры.

Игра выступает в роли своеобразного мостика от мира детей к миру взрослых, где всё переплетено и взаимосвязано: мир взрослых влияет на мир детей. Игра - самостоятельная деятельность детей, моделирующая жизнь взрослых, в игре же дитя - зреющий человек, пробует свои силы и самостоятельно распоряжается своими же знаниями в играх».

С наступлением весны или осени детки начинают болеть чаще и для профилактики болезней горла и носа можно проводить следующие игры:

Игры, которые лечат при болезнях носа и горла.

(ринит, фарингит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды)

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировки дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, предохраняет от переохлаждения.

При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильную осанку и смыкание губ.

Игры на дыхание: «Задуй свечу», «Насос», «Не урони шарик» и. т. д

Игры по методу «Расскажи стихи руками»: «Мышка и Мишка», «Обезьянки», «Золотая осень», «Петушок» и. т. д.

Подвижные игры: «Пузырь», «Совушка - сова», «Поймай свой хвост», «Кто самый громкий?» (звучно произносить звук м-м-м, похлопывая указательным пальцем по правой ноздре.)

В последнее время всё чаще приходится сталкиваться с такой проблемой, как нарушение осанки. Это частый спутник многих хронических заболеваний. Дефекты осанки, особенно в раннем возрасте, отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Основной профилактикой нарушения осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят укрепление опорно - двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно - сосудистой системы. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбы. Выработке парильной осанки помогает игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередовать с дыхательными упражнениями.

Приобретение правильной осанки - длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Часто родители ограничиваются замечанием: «Не горбись!», «Не сутулься!»- это ошибка, так как частица «не» детьми не воспринимается. Нужно давать позитивные формулировки: «Иди прямо», «Выше подбородок» и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. А лучше всего играть почаще в игры на развития осанки.

Игры: «Зоопарк» - дети мимикой, движениями, звуками изображают зверей, а «экскурсанты» отгадывают зверя.

«Мастер мяча» - дети выполняют разные виды заданий с мячом

«Живое кольцо» - упражнение с веревкой.

«Длинная скакалка» - дети забегают по вертящуюся длинную скакалку.

«Большие ноги идут по дороге», «Ласточка», «Разбей цепь», «Регулировщик», «Море волнуется», «Мыши в кладовой». и. т. д.

Игры, направленные на исправление плоскостопия.

Плоскостопие чаще всего встречаются у слабых, физически плохо развитых детей. Оно отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка. Игры должны укреплять связочно - мышечный аппарат голени и стопы, способствовать общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы «не разводя носков».

Это игры с ходьбой на наружных краях стоп, на носках, со сгибанием пальцев ног, захватыванием различных предметов пальцами ног, приседанием в положении: «носки внутрь, пятки разведены».

При выраженном плоскостопии следует исключить игры, связанные с прыжками и спрыгиванием с высоты.

Игры: «Спящий Кот», «Ловкие ноги,» «Бегущая скакалка», «Заяц, елочки и мороз», «Донеси, не урони» (пальцами ног, «Гуси - лебеди», «Поймай комара», «Самый стойкий» и. т. д.

Кроме частых респираторных заболеваний и нарушения осанки,  мы сталкиваемся с ещё одной проблемой, такой как  ожирение у детей, это очень серьезная проблема. При этом заболевании в организме происходят изменения, сходные с процессом старения. Такой ребенок значительно чаще подвержен сахарному диабету, артериальной гипертонии, желчекаменной болезни. У него возможен самый худший прогноз при травмах. Для эффективного лечения необходимо, чтобы все члены семьи личным примером смогли бы изменить отношение ребенка к активным подвижным играм, к зарядке, спорту.

Подвижные игры при этом заболевании проводятся для повышения интенсивности обменных процессов, увеличения энергетических затрат организма. При постоянных играх повышается эмоциональный тонус, устраняется одышка, сонливость, увеличивается работоспособность, улучшается функциональное состояние сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Рекомендуются игры, чередующие бег с ходьбой. Для снижения веса ребенка можно поиграть в следующие игры: «Рак и воробей», «Стройные елочки», «Кот и воробушки», «Попрыгунчики», «Самый быстрый», «Мы веселые ребята», «Горелки», «Салочки», «Веселые котята», «Зайцы и Лиса», «Поймай белочку», «Перелет птиц» и. т. д.

Часто бывает, что ребенок болен и не может активно двигаться, но он не настолько болен, чтобы оставаться в постели. В таком состоянии ребенок чувствует себя плохо не только потому, что болен, но и потому, что ему скучно. Постоянное сидение перед телевизором или компьютером утомляет его, и он начинает хандрить. Хандра, уныние и плохое настроение отнимают сил ничуть не меньше, чем болезнь.

Не позволяйте ребенку становиться пассивным и безучастным, заставьте работать его воображение, фантазирование, выдумку.

Во время творческого процесса у человека изменяется восприятие времени, снижаются или исчезают болевые ощущения, пропадает усталость, включаются  внутренние резервы, помогающие выздоравливать. Этот процесс можно назвать «активной медитацией».

Игры: «Волшебники», «Волшебный ковер», «Рисуем ногами», «Волшебные ладошки», «Подарки», словесные игры, игры на ТРИЗ и. т. д.

 А теперь я бы хотела вас познакомить с общими рекомендациями по проведению игр:

1.Для ребенка во время и после болезни следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки.

2. Следует переключаться с одной игры на другую с перерывами на отдых.

3. Игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разносторонние воздействия.

4. Игровой материал должен быть ярким, голос ведущего заинтересовывающим, интригующим. Взрослый сам должен «включиться» в игру.

5. Необходимо проветривать комнату перед игрой, очистить нос от слизи для правильного носового дыхания. Особенно следует остановиться на способах регулирования нагрузки. Если вы видите, что задание оказалось сложным, можно внести изменения в ход самой игры или использовать менее сложную игру, упростить сюжет игры, включать паузы отдыха и дыхательные упражнения. Но всегда следует помнить, что любая нагрузка гораздо полезнее ее отсутствия. Даже если вам не удается соблюдать режим занятий (оздоровительный эффект возможен лишь при длительных занятиях: 3-4 месяца ежедневно, то просто играть с ними почаще. Это самая лучшая форма выражения любви и заботы.

Все эти игры позволяют проводить лечебно - профилактические занятия в веселой, занимательной форме. Игры никогда не наскучат детям, они помогут не только снять нервное напряжение, но и разовьют фантазию, увеличат творческий потенциал ребенка.